

POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPSKE MENISCEKTOMIJE



Specijalna bolnica za
ortopediju i traumatologiju

1. TJEDAN	2. TJEDAN
<ul style="list-style-type: none">➤ kriooblog(preko tkanine)➤ hod s ISPRUŽENOM nogom nekoliko dana , ubrzo usvojiti pravilan obrazac hoda➤ puno opterećenje hodom (kraće pješačke relacije)➤ elastični zavoj ukloniti 24h nakon operacije,a ostatak tjedna nositi ga za hod➤ hod po stepenicama s ispruženom nogom➤ izometričke vježbe natkoljenice ➤ <i>AKTIVNA fleksija koljena (savijanje po rasteretnoj podlozi i antigravitacijski-puni opseg pokreta)</i>➤ vježbe istezanja stražnje lože natkoljenice ➤ ne dopušta se stavljanje jastučića pod koljeno tijekom odmora ➤ kondicijske vježbe gornjeg dijela tijela	<ul style="list-style-type: none">➤ ES kvadricepsa➤ vježbe s opterećenjem operirane noge u ekstenziji➤ vježbe istezanja➤ primjena PNF uzoraka ➤ kontrola opsega pokreta, boli i edema➤ PRAVILAN obrazac hoda
3.TJEDAN	4. TJEDAN
<ul style="list-style-type: none">➤ puni opseg pokreta koljena➤ sobni bicikl s postupnim opterećenjem➤ vježbe djelomičnog čučnja➤ balansna daska➤ pokretna traka za hodanje➤ koordinacija hoda po stepenicama➤ bočni iskorak operiranom nogom uz i niz stepenice➤ dulje pješačke relacije	<ul style="list-style-type: none">➤ vježbe dubokog čučnja na obje noge ➤ vježbe čučnja s osloncem na operiranu nogu ➤ balansna daska➤ funkcionalni trening➤ pojačati aktivnosti treninga

POVRATAK PUNOJ AKTIVNOSTI PLANIRA SE S NAVRŠENIH MJESEC DANA NAKON OPERATIVNOG ZAHVATA. U DOGOVORU S OPERATEROM REHABILITACIJA SE UBRZAVA.

